Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 1020 – 1027

RESEARCH ARTICLE

Social Media Fatigue, Prokrastinasi Akademik, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa: Tinjauan Literatur Sistematis

Luvita Saron Febiola
Program Studi Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Indonesia
luvitasaron@students.usu.ac.id

Kata Kunci:
Social Media Fatigue, Prokrastinasi Akademik, Kesejahteraan Psikologis

Abstrak

Fenomena *social media fatigue* pada mahasiswa semakin meningkat seiring dengan paparan informasi yang berlebihan dan tingginya intensitas interaksi digital. Kondisi ini diduga memengaruhi perilaku akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *social media fatigue*, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Data diperoleh melalui penelusuran literatur pada Google Scholar dan berbagai jurnal ilmiah terbuka dengan rentang tahun 2019–2026, sehingga terpilih 21 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa *social media fatigue* berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan kelelahan emosional dan penurunan kemampuan regulasi diri. Selain itu, *social media fatigue* juga berkaitan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik, yang pada akhirnya memperburuk kesejahteraan psikologis melalui peningkatan kecemasan dan rendahnya *self-efficacy*. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kompleks antara ketiga variabel dalam membentuk mekanisme psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan penggunaan media sosial serta penguatan regulasi diri untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Key Word:
Social Media Fatigue, Academic Procrastination, Psychological Well-Being

Abstract

The phenomenon of social media fatigue among university students has increased due to excessive information exposure and high levels of digital interaction. This condition is considered to influence students' academic behavior as well as their psychological well-being. This study aims to analyze the relationship between social media fatigue, academic procrastination, and psychological well-being. This research employed a Systematic Literature Review (SLR) approach based on PRISMA guidelines. Data were collected through literature searches in Google Scholar and various open-access scientific journals published between 2019 and 2026, resulting in 21 articles that met the inclusion criteria. The findings indicate that social media fatigue is associated with decreased psychological well-being through increased emotional exhaustion and reduced self-regulation. In addition, social media fatigue is linked to higher levels of academic procrastination, which further deteriorates psychological well-being through increased anxiety and lower self-efficacy. These results demonstrate a complex interrelationship among the three variables in shaping students' psychological mechanisms. Therefore, effective management of social media use and the strengthening of self-regulation are essential to maintain and improve students' psychological well-being.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Mahasiswa saat ini hidup dan berkembang dalam ekosistem digital yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Laporan We Are Social & Meltwater (2023) menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi di dunia, dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 3 jam 18 menit per hari. Sejalan dengan itu, data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2023) mengungkapkan bahwa kelompok usia 19–34 tahun merupakan pengguna internet terbesar dengan tingkat penetrasi sebesar 88,7%. Penggunaan media digital dalam lingkungan perguruan tinggi pada dasarnya juga memiliki potensi positif dalam mendukung proses pembelajaran apabila digunakan secara efektif dan terkontrol (Zakiah, 2025). Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut memunculkan fenomena psikologis baru yang semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi digital, yaitu *social media fatigue*.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Social media fatigue didefinisikan sebagai kondisi kelelahan psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan, yang ditandai dengan kelelahan informasi (*information overload*), kelebihan komunikasi (*communication overload*), serta tekanan emosional akibat interaksi sosial daring (Khairati et al., 2025; Qin et al., 2024). Selain itu, dinamika psikologis dalam penggunaan media sosial, seperti kebutuhan akan pengakuan diri dan kecenderungan self-presentation, juga berkontribusi terhadap tekanan emosional pengguna (Pranata et al., 2025). Kondisi ini dapat berdampak pada kejenuhan, penurunan konsentrasi, serta respons emosional yang lebih negatif. Menariknya, individu sering kali tetap menggunakan media sosial meskipun mengalami kelelahan, sehingga menciptakan paradoks dalam perilaku digital mahasiswa (Azhari et al., 2024; Julianti, 2022).

Di sisi lain, prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang umum terjadi pada mahasiswa, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik meskipun menyadari konsekuensi negatifnya. Dalam konteks digital, media sosial menjadi salah satu sumber distraksi utama yang memperkuat perilaku tersebut. Hasyim & Marlina (2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial seperti TikTok berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kecanduan smartphone juga memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa (Simbolon & Daulay, 2022).

Selain itu, faktor internal seperti rendahnya motivasi, kelelahan mental, serta lemahnya regulasi diri turut berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi (Sirois, 2023; Wowor & Wibowo, 2025). Di samping itu, faktor dukungan sosial juga berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, di mana dukungan sosial yang memadai dapat membantu individu dalam mengelola tekanan akademik dan mengurangi kecenderungan perilaku disfungsional (Kamila et al., 2023).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan indikator penting dalam menilai kualitas fungsi psikologis individu. Menurut Ryff (1995), kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa sangat dipengaruhi oleh faktor psikososial dan kondisi lingkungan (Fathyadiva & Safitri, 2025). Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan dan depresi (Naslund et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada mahasiswa, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Marhaen & Evi, 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti kesejahteraan individu dan resiliensi akademik juga berkaitan dengan kecenderungan penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Nasution & Daulay, 2022).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik maupun kesejahteraan psikologis secara terpisah. Namun, kajian yang mengintegrasikan *social media fatigue*, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis dalam satu kerangka analisis yang komprehensif masih terbatas. Padahal, secara konseptual ketiga variabel tersebut saling berkaitan melalui mekanisme kelelahan kognitif dan penurunan regulasi diri yang dapat berdampak pada fungsi psikologis mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *social media fatigue*, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan ketiga variabel tersebut melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap artikel-artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2019–2026.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengkaji secara komprehensif hubungan antara *social media fatigue*, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Pendekatan ini mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) guna memastikan proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi (Page et al., 2021). Sumber data penelitian diperoleh melalui penelusuran literatur pada Google Scholar serta berbagai jurnal ilmiah terbuka (*open access journals*).

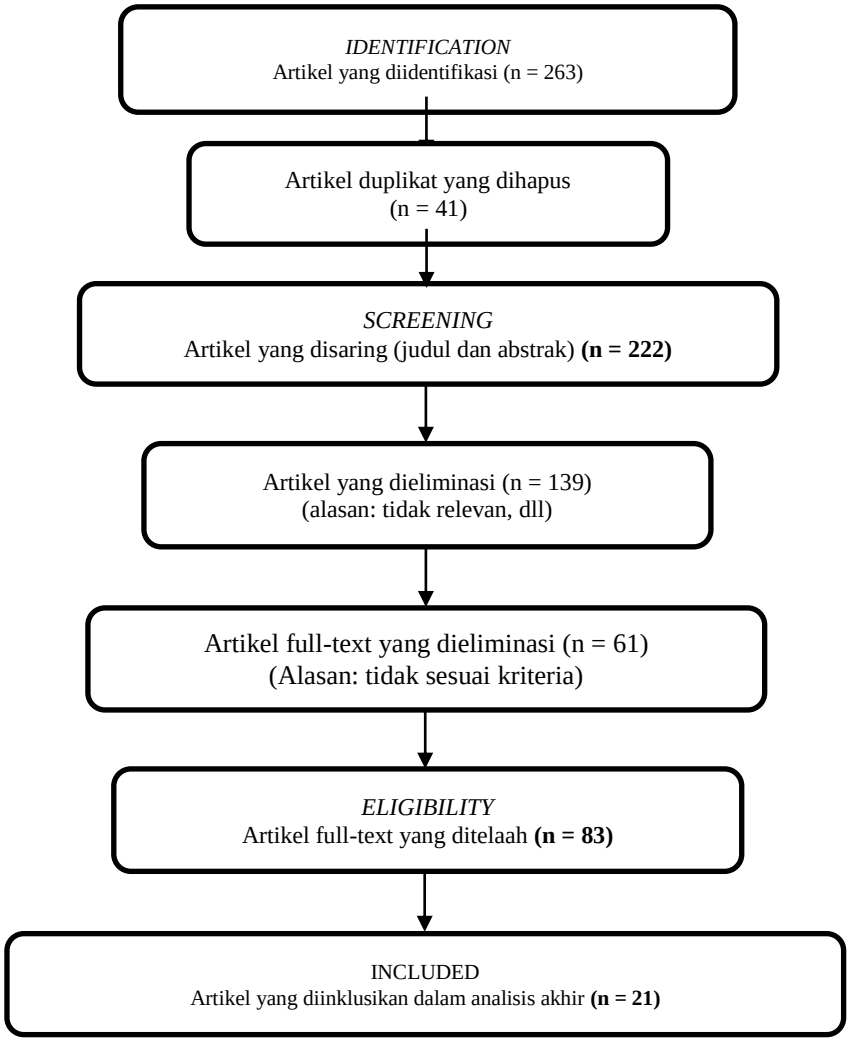
Pemilihan sumber ini didasarkan pada cakupan multidisiplin yang luas serta kemudahan akses terhadap artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Penelusuran dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci berbasis operator Boolean, seperti "*social media fatigue AND students*", "*academic procrastination AND students*", "*psychological well-being AND university students*", serta kombinasi

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

antarvariabel. Selain itu, penelusuran juga dilakukan dalam bahasa Indonesia untuk memperluas cakupan literatur yang relevan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2019–2025; (2) subjek penelitian adalah mahasiswa perguruan tinggi; (3) artikel membahas minimal satu dari variabel *social media fatigue*, prokrastinasi akademik, atau kesejahteraan psikologis; (4) artikel tersedia dalam bentuk *full-text*; serta (5) artikel merupakan penelitian empiris maupun kajian literatur yang memiliki metodologi yang jelas. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel duplikat; (2) artikel yang tidak relevan berdasarkan judul dan abstrak; (3) artikel non-ilmiah; serta (4) artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap.

Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan tahapan PRISMA yang meliputi identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi. Hasil penelusuran awal menghasilkan 263 artikel. Setelah penghapusan duplikasi dan penyaringan berdasarkan relevansi judul serta abstrak, diperoleh sejumlah artikel yang kemudian dianalisis lebih lanjut melalui pembacaan teks lengkap. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sebanyak 21 artikel dinyatakan memenuhi syarat dan digunakan dalam analisis akhir. Proses seleksi artikel tersebut disajikan secara visual pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur Seleksi Artikel Berdasarkan PRISMA

Karakteristik artikel yang dianalisis menunjukkan variasi metode penelitian, yang meliputi pendekatan kuantitatif, korelasional, eksperimen, serta studi *review*. Variabel yang dikaji dalam penelitian-penelitian tersebut mencakup *social media fatigue*, prokrastinasi akademik, kesejahteraan psikologis, serta variabel terkait seperti regulasi diri, dukungan sosial, dan kecanduan media sosial. Hal ini memungkinkan analisis hubungan antarvariabel dilakukan secara lebih komprehensif.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik sintesis naratif (*narrative synthesis*), yaitu dengan mengelompokkan dan membandingkan temuan dari berbagai studi yang telah dipilih. Proses analisis meliputi identifikasi variabel utama, pengelompokan hasil penelitian berdasarkan hubungan antarvariabel,

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

serta penarikan kesimpulan untuk memperoleh gambaran integratif mengenai keterkaitan antara *social media fatigue*, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara social media fatigue, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Proses seleksi literatur dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA, yang menghasilkan 21 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi. Artikel-artikel tersebut diterbitkan dalam rentang tahun 2019–2026 dan berasal dari berbagai jurnal ilmiah bereputasi. Tabel 1 berikut merangkum hasil sintesis dari penelitian-penelitian utama yang diinklusikan dalam kajian ini.

Tabel 1. Ringkasan Penelitian Terdahulu

No	Penulis & Tahun	Metode	Variabel	Temuan Utama
1	Qin et al. (2024)	Kuantitatif	SMF, PWB	SMF menurunkan kesejahteraan psikologis
2	Sirois (2023)	Review	PA, stres	Prokrastinasi berkaitan dengan regulasi emosi
3	Naslund et al. (2020)	Review	Media sosial, *mental health*	Media sosial berdampak positif & negatif
4	Julianti (2022)	Kuantitatif	SMF, *burnout*	SMF meningkatkan *burnout*
5	Azhari et al. (2024)	Deskriptif	SMF	Tingkat *fatigue* tinggi
6	Wowor & Wibowo (2025)	Kuantitatif	Regulasi diri, PA	Regulasi diri rendah → PA tinggi
7	Khairati et al. (2025)	Kuantitatif	SMF	*Overload* meningkatkan *fatigue*
8	Fathyadiva & Safitri (2025)	Kuantitatif	PWB	Faktor psikososial berpengaruh
9	Septiyan et al. (2023)	Kuantitatif	Efikasi Diri, PA	Efikasi diri rendah meningkatkan prokrastinasi
10	Neidi (2019)	Korelasional	Media sosial, PA	Intensitas penggunaan → PA
11	Prameswari & Muhid (2022)	Review	Dukungan sosial, PWB	Dukungan sosial → PWB meningkat
12	Rahman et al. (2025)	Cross-sectional	SMF, kualitas tidur	SMF berkorelasi negatif dengan kualitas tidur mahasiswa
13	Lestari et al. (2025)	Eksperimen	*Mindfulness*, PA	*Mindfulness* menurunkan PA
14	Monne et al. (2026)	Kuantitatif	Media sosial, kelelahan, PA	Prokrastinasi memediasi hubungan media sosial dan kelelahan
15	Tang & He (2025)	SEM	Kecanduan media sosial, PA, FoMO, kontrol diri	Kontrol diri dan FoMO memediasi efek kecanduan pada prokrastinasi
16	Zulvi et al. (2025)	Kuantitatif	SMF	Variasi berdasarkan demografi
17	Murtaza et al. (2025)	Kuantitatif	Media sosial, PA	Pola *scroll-pause-repeat* mendorong prokrastinasi
18	Alblwi et al. (2021)	Kuantitatif	PA, media sosial, intervensi	Mindfulness dan pemblokir digital efektif mengatasi prokrastinasi digital
19	Touloupis & Campbell (2024)	Kuantitatif	penggunaan media sosial problematik, PA	Penggunaan media sosial problematik prediktor prokrastinasi
20	Imran et al. (2025)	Kuantitatif	Kecanduan media sosial, PA, fleksibilitas kognitif	Fleksibilitas kognitif memoderasi hubungan kecanduan-prokrastinasi
21	Nurhalizah & Widyastuti (2023)	Kuantitatif	SMF, stres	SMF meningkat saat pandemi

Keterangan: SMF = *Social Media Fatigue*; PA = Prokrastinasi Akademik; PWB = *psychological well-being*.

Secara metodologis, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei dan korelasional. Selain itu, terdapat beberapa penelitian yang menggunakan pendekatan *structural equation modeling* (SEM), eksperimen, serta studi *review*. Variabel utama yang dianalisis dalam studi-studi tersebut meliputi *social media fatigue* (SMF), prokrastinasi akademik (PA), dan *psychological well-being* (PWB), dengan tambahan variabel seperti regulasi diri, dukungan sosial, efikasi diri, dan kecanduan media sosial.

Hasil sintesis menunjukkan beberapa pola temuan utama. Pertama, *social media fatigue* secara konsisten ditemukan memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kedua, *social media fatigue* berasosiasi positif dengan prokrastinasi akademik, terutama melalui mekanisme penurunan konsentrasi dan regulasi diri. Ketiga, prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan meningkatnya stres dan penurunan efikasi diri.

Selain itu, beberapa studi menunjukkan adanya peran variabel mediator dan moderator. Variabel seperti *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri, dan fleksibilitas kognitif berperan dalam memperkuat

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

hubungan antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Di sisi lain, faktor protektif seperti dukungan sosial, *gratitude*, dan *mindfulness* ditemukan dapat mengurangi dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Social Media Fatigue dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis

Temuan kajian menunjukkan bahwa *social media fatigue* merupakan fenomena yang semakin umum terjadi pada mahasiswa dan memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis. Qin et al. (2024) menunjukkan bahwa SMF berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin tinggi tingkat kelelahan akibat media sosial, semakin rendah kualitas fungsi psikologis individu. Temuan ini diperkuat oleh Julianti (2022) yang menemukan bahwa *social media fatigue* berkontribusi terhadap peningkatan burnout pada mahasiswa.

Selain itu, Rahman et al. (2025) mengungkapkan bahwa *social media fatigue* juga berkaitan dengan penurunan kualitas tidur, yang secara tidak langsung memperburuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini sejalan dengan Naslund et al. (2020) yang menegaskan bahwa media sosial memiliki sifat dualistik, yaitu dapat memberikan manfaat sekaligus risiko terhadap kesehatan mental, terutama ketika digunakan secara berlebihan.

Dari sisi faktor penyebab, Khairati et al. (2025) menunjukkan bahwa *information overload* dan *communication overload* menjadi pemicu utama kelelahan media sosial. Azhari et al. (2024) bahkan menemukan bahwa tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa fenomena ini cukup meluas. Kondisi ini semakin diperkuat oleh Nurhalizah & Widyastuti (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat SMF meningkat dalam situasi tertentu seperti pandemi. Selain itu, Zulvi et al. (2025) mengungkapkan bahwa tingkat kelelahan media sosial juga dipengaruhi oleh faktor demografis pengguna.

Social Media Fatigue terhadap Prokrastinasi Akademik

Hasil kajian menunjukkan bahwa *social media fatigue* berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik. Neidi (2019) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan perilaku menunda tugas akademik. Temuan ini sejalan dengan Touloupis & Campbell (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial problematik merupakan prediktor signifikan prokrastinasi akademik. Selain itu, Murtaza et al. (2025) mengungkapkan bahwa pola penggunaan media sosial seperti scrolling berulang (*scroll–pause–repeat*) memperkuat kecenderungan prokrastinasi.

Alblwi et al. (2021) juga menekankan bahwa faktor digital memiliki peran penting dalam memicu prokrastinasi, terutama dalam konteks penggunaan media sosial. Temuan ini semakin diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kecanduan smartphone sebagai bagian dari perilaku digital juga berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Simbolon & Daulay, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya media sosial, tetapi juga penggunaan perangkat digital secara berlebihan secara umum dapat memperburuk kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa.

Prokrastinasi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis

Prokrastinasi akademik ditemukan memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sirois (2023) menjelaskan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan kegagalan regulasi emosi serta peningkatan stres, yang pada akhirnya menurunkan kualitas kesejahteraan individu. Selain itu, Qin et al. (2024) menunjukkan bahwa *social media fatigue* dapat berdampak terhadap kesejahteraan psikologis secara tidak langsung melalui peningkatan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan adanya hubungan berantai antara kelelahan digital, perilaku akademik, dan kondisi psikologis mahasiswa.

Dari sisi mekanisme psikologis, Imran et al. (2025) dan Tang & He (2025) menyoroti peran variabel mediator seperti fleksibilitas kognitif, kontrol diri, dan *fear of missing out* (FoMO) dalam memperkuat hubungan antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami kecemasan, stres, dan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial, yang pada akhirnya memperkuat prokrastinasi serta menurunkan kesejahteraan psikologis (Dewanto & Widhowati, 2025).

Selain itu, faktor internal seperti efikasi diri dan regulasi diri juga berperan penting. Septiyan et al. (2023) menunjukkan bahwa rendahnya efikasi diri merupakan faktor internal yang signifikan dalam meningkatkan perilaku prokrastinasi. Sementara itu, Wowor & Wibowo (2025) menegaskan bahwa rendahnya regulasi diri berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik. Di sisi lain, Lestari et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan prokrastinasi, yang menunjukkan pentingnya pendekatan psikologis dalam mengatasi dampak negatif penggunaan media

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

sosial.

Integrasi Social Media Fatigue, Prokrastinasi Akademik, dan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan keseluruhan sintesis, ketiga variabel dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang saling terintegrasi dan membentuk suatu mekanisme psikologis yang kompleks. *Social media fatigue* muncul sebagai akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol, yang kemudian berdampak pada penurunan kemampuan regulasi diri individu. Kondisi ini meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hubungan tersebut tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga melalui mekanisme mediasi. Monne et al. (2026) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berperan sebagai mediator dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kelelahan, yang memperkuat model hubungan dalam penelitian ini.

Selain faktor risiko, terdapat pula faktor protektif yang berperan dalam meminimalkan dampak negatif tersebut. Prameswari & Muhid (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being*. Wahyuni (2023) juga menunjukkan bahwa pemaknaan positif terhadap aktivitas berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, sementara Fathyadiva & Safitri (2025) menegaskan bahwa faktor psikososial turut memengaruhi kondisi kesejahteraan individu.

Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa faktor internal seperti kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik berperan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Nasution & Daulay, 2022). Di sisi lain, penggunaan perangkat digital yang berlebihan juga terbukti memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik (Simbolon & Daulay, 2022). Dengan demikian, ketiga variabel tersebut membentuk suatu siklus negatif, yaitu penggunaan media sosial yang tidak terkontrol meningkatkan kelelahan, kelelahan memperkuat prokrastinasi, dan prokrastinasi pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan intervensi psikologis dan pendidikan. Mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam penggunaan media sosial, termasuk dalam mengelola waktu dan intensitas penggunaan. Selain itu, intervensi seperti *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Institusi pendidikan juga berperan penting dalam meningkatkan literasi digital serta menyediakan dukungan psikologis bagi mahasiswa melalui program berbasis *self-regulated learning*, kontrol diri, dan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian Systematic Literature Review (SLR) terhadap 21 artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa *social media fatigue*, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang saling berkaitan dan membentuk suatu mekanisme psikologis yang kompleks pada mahasiswa. *Social media fatigue* terbukti berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, baik secara langsung melalui kelelahan emosional dan penurunan kualitas tidur, maupun secara tidak langsung melalui peningkatan prokrastinasi akademik. Selain itu, *social media fatigue* juga berperan dalam meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik akibat terganggunya kemampuan regulasi diri, konsentrasi, serta kontrol kognitif. Prokrastinasi akademik yang tinggi kemudian berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan meningkatnya stres, kecemasan, serta rendahnya efikasi diri mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berperan sebagai variabel mediasi yang menghubungkan *social media fatigue* dengan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, faktor-faktor seperti regulasi diri, kontrol diri, fleksibilitas kognitif, serta *fear of missing out* (FoMO) turut memperkuat atau memperlemah hubungan antarvariabel tersebut. Sementara itu, faktor protektif seperti dukungan sosial, mindfulness, serta kesejahteraan dan resiliensi individu berperan dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial. Secara keseluruhan, ketiga variabel tersebut membentuk suatu siklus negatif, di mana penggunaan media sosial yang tidak terkontrol meningkatkan kelelahan, kelelahan memperkuat prokrastinasi, dan prokrastinasi pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih adaptif serta penguatan kemampuan regulasi diri sebagai strategi penting dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

Alblwi, A., McAlaney, J., Al Thani, D. A. S., Phalp, K., & Ali, R. (2021). Procrastination on social media: Predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures. *Social Network Analysis and Mining*, *11*(1), 19. https://doi.org/10.1007/s13278-021-00727-1

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Laporan survei internet Indonesia 2023*. https://apjii.or.id/

Azhari, A. A., Purwasetiawatik, T. F., & Saudi, A. N. A. (2024). Gambaran tingkat social media fatigue pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 4*(1), 24–30. https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.2384

Dewanto, A. C., & Widhowati, S. S. (2025). The impact of online FOMO on mental health: Depression, anxiety, and stress in college students. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 4*(2), 29–38. https://doi.org/10.57250/ajpp.v4i2.1199

Fathyadiva, S. A., & Safitri, S. D. (2025). Psychological well-being on emerging adulthood: The influence of parental attachment. *Jurnal PSIMAWA, 8*(2), 566–574. https://doi.org/10.36761/jp.v8i2.6817

Hasyim, R., & Marlina, Y. (2025). Dampak media sosial TikTok terhadap prokrastinasi peserta didik (Studi survei di SMA Negeri Muhammadiyah 23 Jakarta). *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 8*(2), 6356–6365. https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i2.47712

Imran, M., Akram, F., Rabbani, A., & Kalim, M. (2025). Social media addiction and academic procrastination with mediating role of cognitive flexibility among university students. *Journal of Asian Development Studies, 14*(1), 1704–1712. https://doi.org/10.62345/jads.2025.14.1.135

Julianti, M. (2022). Pengaruh mental distress dan social media fatigue terhadap learning burnout pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Journal of Indonesian Psychological Science, 2*(2), 168–180. https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.18065

Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). Pengaruh social support dan self-esteem terhadap optimisme freshgraduate S-1 yang sedang mencari kerja. *Psikologi Prima, 6*(2), 86–92. https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i2.3878

Khairati, A., Ifdil, I., Zulfi, N. A. W., Annisa, D. F., & Putri, Y. E. (2025). Digital overload: Understanding social media fatigue in higher education based on demographics and technology usage. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 8*(2). https://doi.org/10.25217/0020258654200

Lestari, I. I., Masfia, I., & Ikhrom. (2025). Peran mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa. *Jurnal PSIMAWA, 8*, 65–70. https://jurnal.uts.ac.id/PSIMAWA/article/view/5721

Marhaen, T. R., & Evi. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa FK Untar. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 4*(4), 4598–4604. https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.18872

Monne, R., Ibrahim, M. M., Wuni, A., Issah, B., Atirekpere, F. A., Abdul-Razak, M., Rahaman, A. L. A., & Sisala, I. M. (2026). The effect of social media use on nursing students' general fatigue: The mediating roles of academic engagement and academic procrastination. *International Journal of Africa Nursing Sciences, 25*. https://doi.org/10.1016/j.ijans.2026.101035

Murtaza, S. A., Al-Asadi, A. A. B., & Molnár, E. (2025). Scroll, pause, and repeat: How social media fuels procrastination and disrupts work-life balance. *International Journal of Organizational Leadership, 14*(1), 9–28. https://doi.org/10.33844/ijol.2025.60456

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science, 5*(3), 245–257. https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x

Nasution, F. K., & Daulay, N. (2022). The influence of academic resilience and student well-being on smartphone addiction. *Jurnal Basicedu, 6*(3), 4415–4422. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2864

Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Acta Psychologia, 1*(2), 97–105. https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142

Nurhalizah, A., & Widyastuti, F. (2023). Social media fatigue ditinjau dari stres akademik selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Integratif, 11*(1), 2023–2121. https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2829

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Prameswari, S. A., & Muhid, A. (2022). Dukungan sosial untuk meningkatkan psychological well-being anak broken home: Literature review. *Jurnal PSIMAWA, 5*(1), 1–9. https://doi.org/10.36761/jp.v5i1.1600

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Pranata, C. P. A., Rini, R. A. P., & Nindia, P. (2025). The relationship between self-esteem and narcissism with self-presentation on social media among Generation Z. *Psikologi Prima, 8*(1), 156–168. https://doi.org/10.34012/psychoprima.v8i1.6402

Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology, 15*, 1277846. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846

Rahman, M., Rabby, M. F., Kabir, M. R., Anjum, R., Saha, O., Bhuiyan, M. A. A., Emon, H. H., & Hossain, M. M. (2025). Associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out, and sleep quality among university students in Bangladesh: A cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition, 44*(1). https://doi.org/10.1186/s41043-025-00896-1

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Psychological Science, 4*(4).

Septiyan, D., Simatupang, M., & Sadijah, N. A. (2023). Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe Barat. *Psikologi Prima, 6*(2), 62–69. https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i2.4049

Simbolon, P. A., & Daulay, N. (2022). The effect of smartphone addiction on students' academic procrastination. *Jurnal Basicedu, 6*(4), 5580–5688. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3101

Sirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), 5031. https://doi.org/10.3390/ijerph20065031

Tang, Y., & He, W. (2025). Impact of social media addiction on college students' academic procrastination: A chain mediated effect of lack of self-control and fear of missing out. *Frontiers in Psychology, 16*, 1668567. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567

Touloupis, T., & Campbell, M. (2024). The role of academic context-related factors and problematic social media use in academic procrastination: A cross-sectional study of students in elementary, secondary, and tertiary education. *Social Psychology of Education, 27*(1), 175–214. https://doi.org/10.1007/s11218-023-09817-8

Wahyuni, L. (2023). Hubungan antara makna kerja dengan kesejahteraan psikologis pada guru TK di Jakarta Timur. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 2*(3), 333–340. https://doi.org/10.57250/ajpp.v2i3.259

We Are Social, & Meltwater. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia

Wowor, M. D. R., & Wibowo, D. H. (2025). Regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa anggota paduan suara. *Jurnal PSIMAWA, 8*(1), 102–108. https://doi.org/10.36761/jp.v8i1.5845

Zakiah, N. (2025). Analisis kritis efektivitas penggunaan media digital dalam pembelajaran bahasa Arab di perguruan tinggi. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 8*(2), 6798–6805.

Zulvi, N. A. W., Ifdil, I., Ardi, Z., & Handayani, P. G. (2025). Analisis social media fatigue pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan usia. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 13*(1), 38–48. https://doi.org/10.29210/1139000